

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

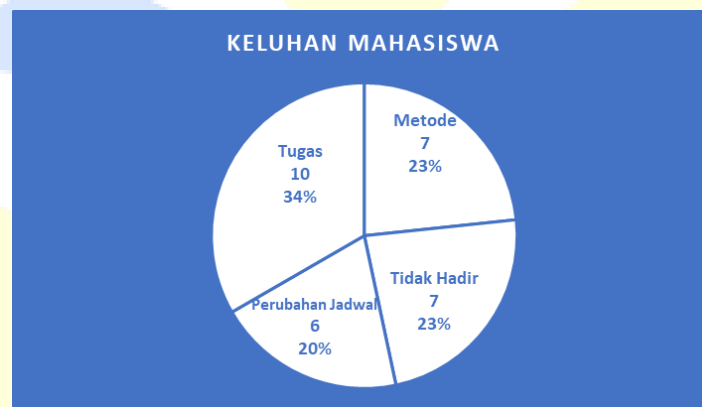
Perguruan tinggi memegang peranan penting dalam pengembangan sumber daya manusia dan sebagai dosen, pemandu mempunyai tanggung jawab yang besar dalam membentuk kemampuan dan karakter peserta didik. Tanggung jawab utama dosen, selain menyelenggarakan pendidikan, antara lain menyelenggarakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Peran seorang dosen tidak hanya terbatas pada kegiatan pengajaran di kelas, tetapi juga bertanggung jawab terhadap berbagai tugas seperti penelitian, bimbingan mahasiswa, penyiapan materi, dan pengelolaan akademik. Semua tanggung jawab tersebut membutuhkan banyak waktu, tenaga, dan perhatian, sehingga dapat menimbulkan beban mental yang sangat besar (Pertwi, Denny, dan Widjasena, 2019).

Beban kerja mental adalah suatu kondisi yang terjadi ketika diperlukan lebih banyak pekerjaan daripada kapasitas mental seseorang untuk melakukan tugas secara efektif (Purwaningsih dan Sugianto, 2007). Tingginya tingkat pemikiran dosen berkaitan dengan kualitas pengajaran, interaksi dengan mahasiswa, produktivitas penelitian dan kualitas secara keseluruhan. Dosen yang mengalami peningkatan konsentrasi menjadi stres sehingga menurunkan kinerja. Kurangnya keseimbangan antara tanggung jawab profesional dan kehidupan pribadi merupakan faktor lain yang meningkatkan aktivitas beban kerja dosen (Dewi, Finansia, dan Lahitani, 2024). Dalam hal ini, peran ergonomi digunakan untuk membuat lingkungan yang sesuai keinginan dan harapan dari pekerja untuk menjalankan tugas yang diberikan tanpa mengalami gangguan fisik dan mental (Sari, 2020).

Di Indonesia, beban kerja mental dosen ini telah diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 4/2014 tentang Penyelenggaraan Perguruan Tinggi ditegaskan bahwa rasio ideal antara dosen dan mahasiswa adalah 1:20 untuk Ilmu Eksakta dan 1:30 untuk Ilmu Sosial. Program Studi Teknik Industri XYZ, yang terletak di sebuah kabupaten di Provinsi Jawa Tengah dan didirikan pada tahun 2016, menunjukkan rasio perbandingan yang melebihi ketentuan tersebut. Berdasarkan data dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi, pada semester genap 2023, rasio dosen

dan mahasiswa di program studi ini adalah 1:28,78. Selanjutnya, pada semester gasal 2024, data yang diperoleh dari Program Studi Teknik Industri XYZ menunjukkan rasio yang lebih tinggi, yaitu 1:33,5, dengan 268 mahasiswa dan 8 dosen.

Pekerjaan yang dilakukan oleh seorang dosen merupakan rata-rata tugas yang dilakukan selama suatu kurun waktu tertentu, termasuk tugas fisik dan intelektual yang harus dilakukan di antaranya. Ada tanda-tanda stres terkait pekerjaan. Beban yang terlalu berat dapat menimbulkan gejala seperti kebosanan, penurunan produktivitas, apatis, susah tidur, mudah tersinggung, cemas, perubahan nafsu makan, kelelahan, dan penurunan produktivitas (Pertiwi, Denny, dan Widjasena, 2019).



Gambar 1.1 Keluhan Mahasiswa Terhadap Dosen

Adanya keluhan pada Gambar 1.1 berdasarkan Lampiran 6. dari 30 mahasiswa dengan total 268 mahasiswa yaitu yang pertama, terdapat keluhan terkait tugas dengan persentase 34%, seperti instruksi yang tidak jelas, serta tugas yang dianggap terlalu rumit dengan materi yang kurang mendukung. Kedua, metode pengajaran dan ketidakhadiran dosen dengan persentase 23%, metode pengajaran yang digunakan seringkali sulit dipahami dan disampaikan terlalu cepat, sehingga menyulitkan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran, mahasiswa juga mengeluhkan ketidakhadiran dosen, di mana mereka merasa kesulitan menemukan dosen di kampus dan sering tidak mendapatkan jawaban atas pertanyaan yang diajukan. Terakhir, terdapat keluhan mengenai perubahan jadwal dengan persentase 20%, seperti keterlambatan dosen dan jadwal perkuliahan yang sering berubah secara mendadak. Keluhan tersebut dipengaruhi oleh beban kerja dosen yang berlebih bagi sebagian dosen dengan beban mengajar SKS yang melebihi batas

aturan yang pada Tabel 1.1 dan adanya jabatan struktural, jabatan struktural di dalam Program Studi, dan adanya beberapa dosen yang sedang menempuh program studi lanjut maupun pengembangan karir (*Postdoctoral*) yang disajikan pada Tabel 1.2.

Tabel 1.1 Beban SKS Dosen Teknik Industri XYZ

Dosen	SKS Tahun Ajar	
	Genap 23/24	Gasal 24/25
1	21	21
2	13	10
3	19	15
4	17	17
5	21	15
6	20	27
7	15	12
8	24	24

Dari Tabel 1.1 dapat dilihat bahwa beban SKS Dosen Teknik Industri XYZ, tertinggi adalah berada pada 27 SKS dan terendah yaitu 10 SKS. Berdasarkan UU No 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen mengenai pengaturan Beban Kinerja Dosen (BKD) mencakup kegiatan pokok yaitu merencanakan pembelajaran, melaksanakan proses pembelajaran, melakukan evaluasi pembelajaran, membimbing dan melatih, melakukan penelitian dan melakukan tugas tambahan serta melakukan pengabdian kepada masyarakat. BKD sekurang – kurangnya sepadan dengan 12 Satuan Kredit Semester (SKS) dan sebanyak-banyaknya 16 SKS.

Tabel 1.2 Karakteristik Responden

Karakteristik		Jumlah
Jabatan	Struktural	1
	Non-Struktural	7
Jabatan Skuktural Prodi	Kaprodi	1
	Ka. Lab & Koor. Skripsi	1
	Koor.KP	1
	Pengelola Jurnal	1
	Promosi & Bendahara	1
Program Lanjut	S3	3
Pengembangan Karir	<i>Postdoctoral</i>	1

Dari Tabel 1.2 dapat dilihat bahwa selain beban mengajar dan pemenuhan Tri Dharma Perguruan Tinggi para dosen juga memiliki beban seperti jabatan struktural universitas, jabatan struktural di dalam program studi, dan ada beberapa dosen yang sedang melanjutkan studi untuk S3 dan program *Postdoctoral*. Dari Tabel 1.1 dan Tabel 1.2 beban kerja yang dihasilkan dari beban SKS yang didapat serta dengan tambahan jabatan maupun studi lanjut yang dialami dosen dapat mempengaruhi beban kerja dan menimbulkan stres kerja pada dosen.

Pengukuran beban mental dapat dilakukan dengan beberapa metode, ada metode objektif atau subjektif yang dapat diterapkan, namun pengukuran beban kerja mental yang objektif jarang diterapkan karena mahal dan hasilnya yang tidak akurat (Febiyani, Febriani, dan Ma'sum, 2021). Metode NASA-TLX merupakan salah satu pendekatan subjektif yang menilai beban kerja mental berdasarkan persepsi responden terhadap beberapa faktor. Awalnya ada sembilan faktor antara lain kesulitan tugas, tekanan waktu, jenis aktivitas, kekuatan fisik, kekuatan mental, produktivitas, frustrasi, stres, dan kelelahan. Namun, faktor-faktor tersebut disederhanakan menjadi enam, yaitu kebutuhan mental, kebutuhan fisik, kebutuhan waktu, produktivitas, tingkat gangguan, dan tingkat usaha (Cristin dan Dewi, 2019).

Pada penelitian menggunakan metode NASA-TLX dalam menganalisis beban kerja dosen Program Studi Teknik Industri Universitas XY oleh Mahmud (2022), menggunakan 6 indikator NASA-TLX yaitu kebutuhan mental, kebutuhan fisik, kebutuhan waktu, kinerja, frustrasi, dan tingkat usaha. Hasil penelitian beban kerja mental Dosen Teknik Industri XY adalah kebutuhan waktu, yang menunjukkan adanya tekanan waktu. Sebaliknya, kebutuhan mental dan fisik memberikan kontribusi terkecil, menandakan dosen tidak mengalami tekanan signifikan pada aspek mental dan fisik, dengan 8 responden berkategori tinggi, 6 sangat tinggi, dan 0 untuk rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Aji (2022) menilai pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada Dosen Teknik Industri UNTIRTA menggunakan metode NASA-TLX dengan 6 indikator kebutuhan mental, kebutuhan fisik, kebutuhan waktu, kinerja, frustrasi, dan tingkat usaha. Stres kerja menggunakan kuesioner ISMA dengan 25 butir pertanyaan jika iya bernilai 1 dan tidak bernilai 0. Hasil dari penelitian ini terdapat besarnya beban mental yang tertinggi pada kategori sedang

dengan persentase 52%, sedangkan faktor yang paling dominan adalah OP (*Own Performance*) karena mempunyai nilai paling tinggi dibandingkan dengan yang lain. Pada stres kerja dengan kategori tertinggi yaitu kategori ekstrim sebesar 60%. Setelah melakukan perhitungan untuk mengetahui pengaruh variabel (X) beban kerja mental terhadap stres kerja (Y) variabel beban kerja mental mempunyai pengaruh yang nyata terhadap stres kerja.

Terdapat suatu aktivitas mental yang terjadi pada dosen berdampak pada peningkatan atau penurunan stres, dan kemudian indikator tingkat stres juga dapat diukur dengan menggunakan beberapa metode, salah satunya adalah dengan menggunakan kuesioner yang telah diterapkan oleh *International Stress Management Association* (ISMA). Untuk setiap pertanyaan, responden hanya perlu menjawab dengan memberi tanda pada kolom “Ya” atau “Tidak” sesuai dengan data atau apa yang dialami oleh responden. Penilaian kuesioner stres ini melihat tingkat stres responden yang terbagi menjadi 3 tingkatan, yaitu ringan, sedang dan berat (Diniari, 2019).

Pada pengukuran stres kerja selain kuesioner ISMA adajuga kuesioner BJQS dan GHQ-12. Kuesioner BJSQ (*Brief Job Stress Questionnaire*) adalah alat yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat stres terkait pekerjaan di antara pekerja yang berfokus mengidentifikasi individu yang mungkin mengalami masalah kesehatan mental dan fisik dalam kehidupan sehari-hari (Kaido dkk., 2022), untuk kuesioner GHQ-12 (*General Health Questionnaire-12*) adalah alat ukur yang digunakan untuk menilai kesehatan mental, terutama dalam konteks skrining untuk masalah psikologis berfokus pada gejala seperti kesulitan berkonsentrasi, masalah tidur, dan rasa percaya diri (Pedrero-Pérez dkk., 2020), sedangkan kuesioner ISMA (*International Stress Management Association*) berfokus pada masalah manajemen stres, kesejahteraan, dan kinerja baik di tempat kerja maupun di kehidupan pribadi (Tripathi, Singh, dan Khan, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Dhanuputra, J. dkk. (2022) menggunakan NASA-TLX untuk mengukur beban kerja menggunakan 6 indikator kebutuhan mental, kebutuhan fisik, kebutuhan waktu, produktivitas, tingkat gangguan, dan tingkat usaha dan kuesioner BJSQ untuk mengukur stres kerja. Hasil penelitian ini, beban kerja dosen tergolong tinggi sekali dengan persentase 62,9%, sedangkan

tingkat stres kerja dosen tergolong sedang dengan persentase 69,7%, dengan adanya hubungan positif antara beban kerja dengan stres kerja yang artinya semakin tinggi beban kerja dosen maka stres kerja yang dialami ikut naik.

Oleh karena itu, kuesioner ISMA dipilih karena lebih relevan untuk mengukur stres kerja, dengan fokus pada manajemen stres, kesejahteraan, dan kinerja dibandingkan BJSQ dan GHQ-12 yang lebih umum dan tidak spesifik pada konteks kerja. Berdasarkan uraian permasalahan yang disajikan, terlihat adanya beban kerja yang berlebih yang dapat mengakibatkan stres kerja pada Dosen Teknik Industri XYZ. Penelitian ini bertujuan menganalisis beban kerja mental menggunakan metode NASA-TLX, stres kerja menggunakan kuesioner ISMA, kemudian dilakukan uji korelasi *spearman's rho* untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kedua variabel, mengidentifikasi dan memberi usulan penyebab beban kerja mental yang dapat menimbulkan stres kerja pada Dosen Teknik Industri XYZ.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang yang disajikan maka didapatkan rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana kategori beban kerja mental dan stres kerja yang diterima Dosen Teknik Industri XYZ?
2. Bagaimana hubungan beban kerja mental dan stres kerja Dosen Teknik Industri XYZ?
3. Apa saja penyebab beban kerja mental yang berhubungan terhadap stres kerja Dosen Teknik Industri XYZ?
4. Bagaimana usulan solusi untuk mengurangi stres kerja yang berhubungan dengan beban kerja mental Dosen Teknik Industri XYZ?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari uraian rumusan masalah yang disajikan maka didapatkan tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui kategori beban kerja mental dan stres kerja yang diterima Dosen Teknik Industri XYZ.
2. Mengetahui hubungan beban kerja mental dan stres kerja Dosen Teknik Industri XYZ.

3. Mengetahui penyebab beban kerja mental yang berhubungan terhadap stres kerja Dosen Teknik Industri XYZ.
4. Mengusulkan solusi untuk mengurangi stres kerja yang berhubungan dengan beban kerja mental Dosen Teknik Industri XYZ.

1.4 Batasan Masalah

Berikut ini merupakan batasan masalah dari penelitian ini yaitu:

1. Pra kuesioner untuk mengetahui keluhan mahasiswa terhadap dosen tidak melibatkan mahasiswa angkatan 2024 karena penelitian ini dilakukan di awal semester perkuliahan semester gasal 2024/2025.
2. Objek yang diteliti merupakan Dosen Jurusan Teknik Industri XYZ berjumlah 8 Dosen.
3. Pengambilan data kuisisioner dilakukan sekali pada semester gasal tahun ajar 2024/2025.
4. Kuesioner ISMA digunakan untuk mengetahui tingkat stres kerja yang dihadapi Dosen Teknik Industri XYZ.

1.5 Sistematika Penelitian

Pada penelitian ini disusun berdasarkan sistematika penelitian sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bagian pendahuluan berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, batasan penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bagian ini berisi literasi acuan dalam penelitian berupa landasan teori, penelitian terdahulu, kerangka pikir, dan hipotesis penelitian yang didapatkan dari sumber seperti jurnal dan buku.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bagian ini berisi tahapan penelitian berupa jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, alur penelitian, dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini berisi pengumpulan data penelitian, pengolahan data penelitian, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V PENUTUP

Bagian ini berisi kesimpulan dalam penelitian dan saran untuk penelitian dimasa mendatang.

